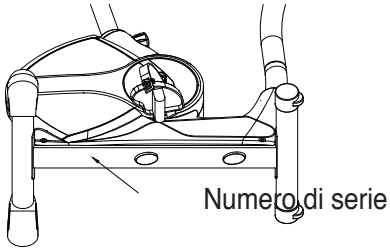
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUALE UTENTE

Modello n. PFIVEX51023.0
N. di serie _____



Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

DOMANDE?

provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

Telefono:

848 35 00 28

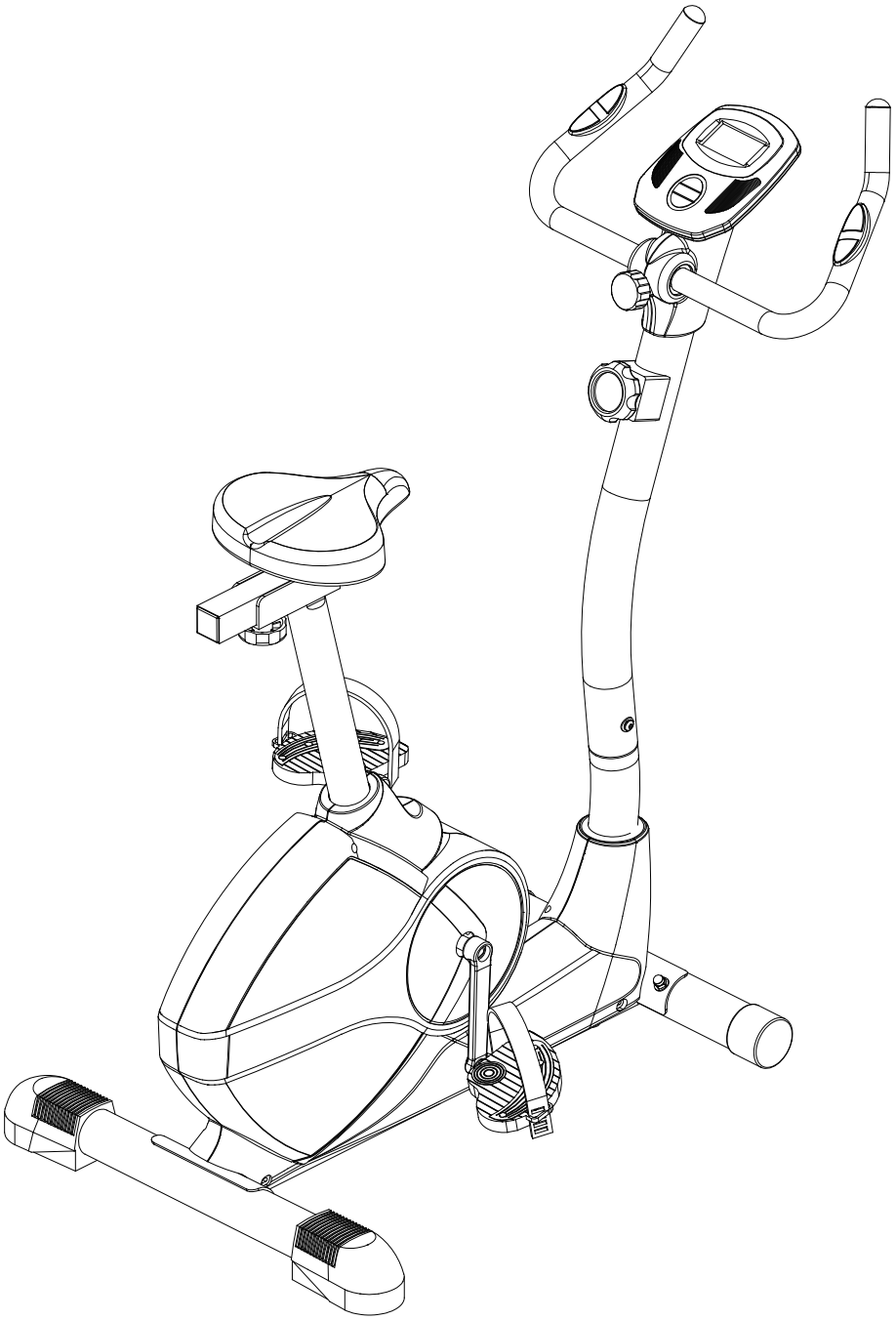
Orari di apertura: 8.00 – 20.00 dal lunedì al venerdì;
9.00-13.00 il sabato (non accessibile da telefoni cellulari)

Fax: 02/95441008

email: csitaly@iconeurope.com sito web: www.iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.



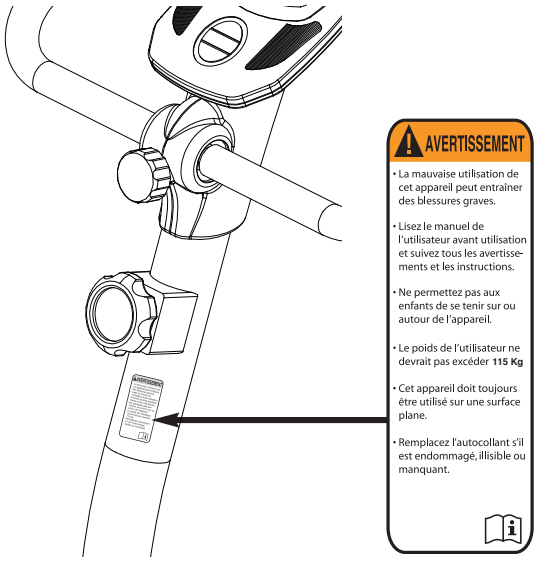
Visitate il nostro sito Web
www.iconsupport.eu

INDICE

UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA DELLE AVVERTENZE 2
PRECAUZIONI IMPORTANTI 3
PRIMA DI INIZIARE 4
MONTAGGIO. 5
MODALITA DI UTILIZZO 9
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI 10
FUNZIONI DELLA CONSOLE 11
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO 12
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI. 13
ELENCO DEI PEZZI 14
SCHEMI ESPLOSI. 15
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO. . . . . .Ultima pagina

UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della decalcomania con le avvertenze. In caso di decalcomania assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale. Applicare la decalcomania nel punto indicato.
Nota: è possibile che le decalcomanie non siano illustrate nelle dimensioni reali.


AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Le poids de l'utilisateur ne devrait pas excéder 115 Kg
• Cet appareil doit toujours être utilisé sur une surface plane.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sulla cyclette prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.

2. Utilizzare la cyclette unicamente nel modo descritto nel presente manuale.

3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza la cyclette sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.

4. La cyclette è destinata esclusivamente a un uso domestico. Non utilizzare in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.

5. Conservare al chiuso, lontano da umidità e polvere. Collocare la cyclette su una superficie piana e sopra un tappeto per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette. Lasciare uno spazio libero di almeno 0,9 m davanti e dietro la cyclette e di almeno 0,6 m su entrambi i lati.

6. Controllare e serrare regolarmente tutti i componenti. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.

7. Tenere sempre lontano i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.

8. La cyclette non deve essere utilizzata da persone che pesano più di 115 kg.

9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte all'attività fisica.

10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa la cyclette.

11. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

12. Tenere la schiena diritta quando si utilizza la cyclette; non inarcare la schiena.

13. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avvertono debolezza o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

PRIMA DI INIZIARE

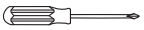
Grazie per aver acquistato ProForm®. La cyclette offre una serie di funzioni progettate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è **PFIVEX51023.0** e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

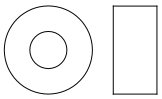
Prima di proseguire con la lettura, acquisire familiarità con i componenti indicati nel disegno seguente.

MONTAGGIO

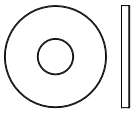
Il montaggio richiede due persone. Posizionare tutti i pezzi della cyclette in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio non sia stato ultimato.

Oltre agli strumenti forniti, per il montaggio è necessario un cacciavite Phillips  **e una chiave regolabile** **.**

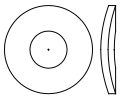
Servirsi dei disegni riportati qui sotto per individuare i pezzi piccolo necessari al montaggio della cyclette. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come del ELENCO PEZZI riportata alla fine del presente manuale. Il secondo dopo le parentesi si riferisce alla quantità necessaria per il montaggio.
Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.



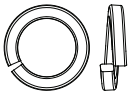
Drive pipe 8*13*6 CP (12) *1



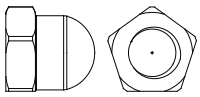
Washer Φ10*25*3T CP (19) *1



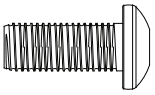
Wave washer Φ8*Φ21*1.5T CP (38) *8



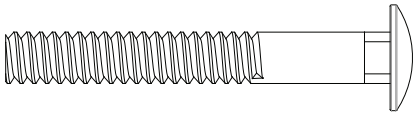
Spring washer Φ8 CP (66) *8



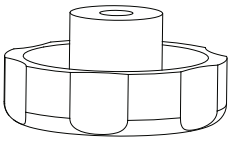
Cap nuts M8 CP (37) *4



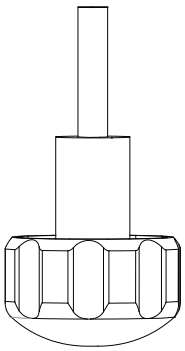
Allen Bolt M8*20 CP (67) *4



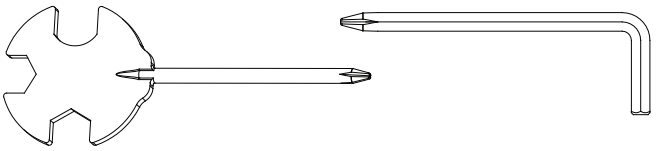
Carriage bolt M8*75 CP (42) *4



Knob M8(20) *1



Round Knob M10 Teeth (11) *1



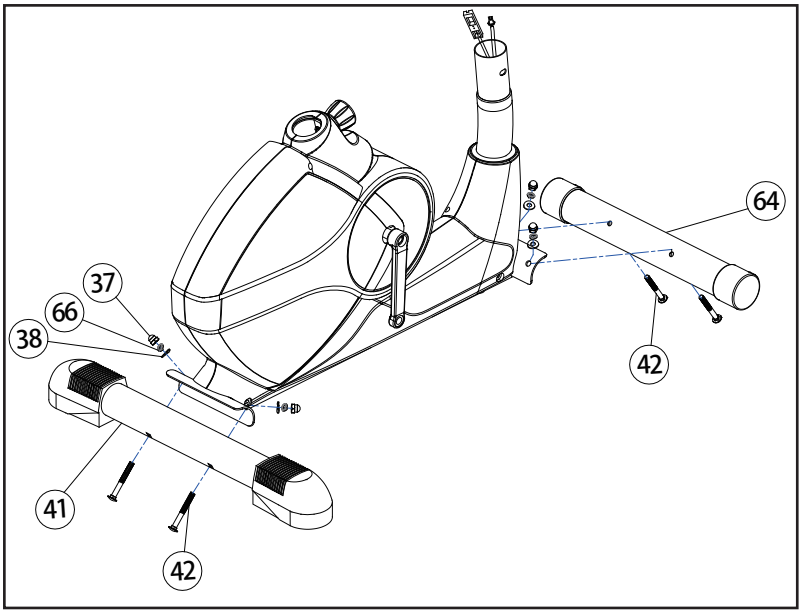
Fork Wench (71) *1

Hexagon Wench (72) *1

FASE 1

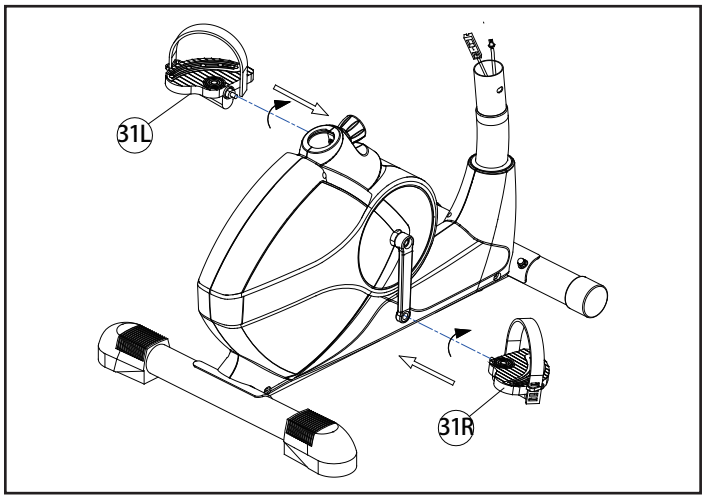
1. Fissate lo stabilizzatore anteriore (64) al telaio principale con i 2 bulloni carrozzeria M8 (42), 2 rondelle ondulate M8 (38), 2 rondelle piatte (66) e 2 dadi ciechi (37).

2. Fissate lo stabilizzatore posteriore (41)) al telaio principale con i 2 bulloni carrozzeria M8 (42), 2 rondelle ondulate M8 (38), 2 rondelle piatte (66) e 2 dadi ciechi (37).



FASE 2

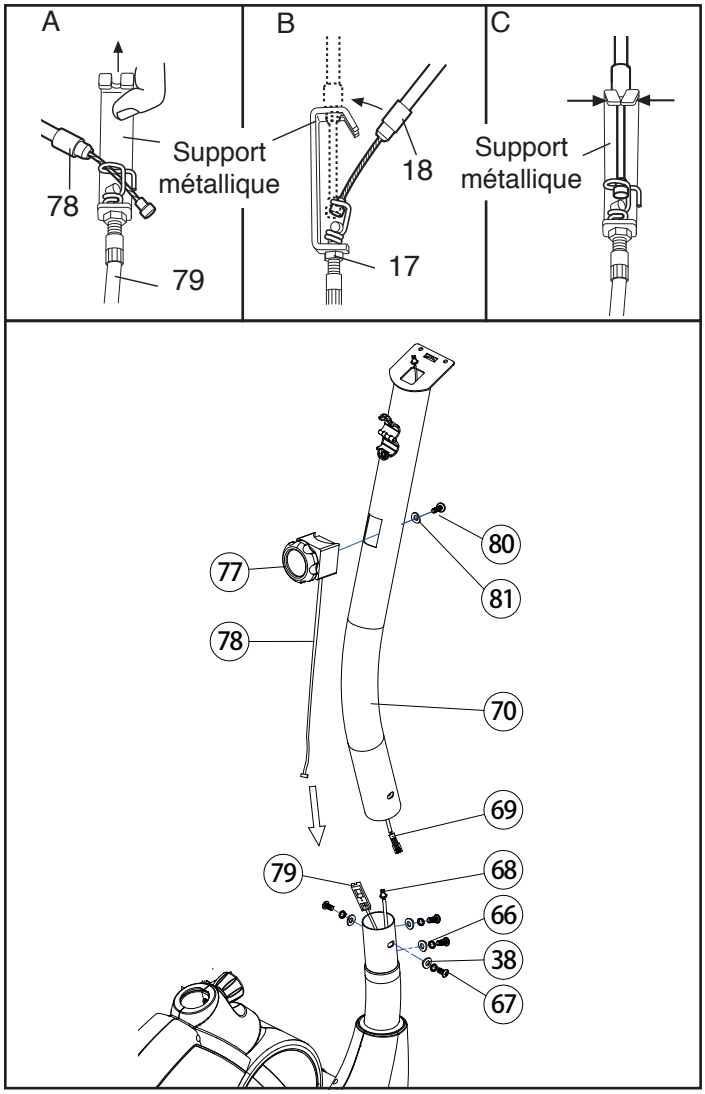
1. Avvitate il pedale destro (31R) sulla pedivella destra (34R) - (NOTA: in senso orario).
2. Avvitate il pedale sinistro (31L) sulla pedivella sinistra (34L) - (NOTA: in senso antiorario).
3. Fissate successivamente le cinghie dei pedali su ciascun pedale (31).
(I pedali sono segnati L per sinistro e R per destro).



FASE 3

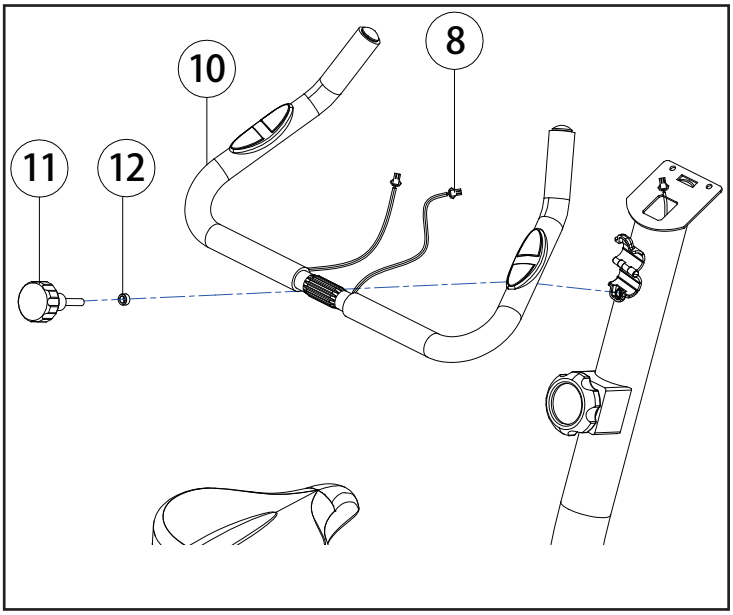
Mentre una seconda persone tiene la piantana (70) vicino al telaio (65) come illustrato nella figura, collegate il filo della prolunga (69) al cavo del sensore (68). Collegate quindi il cavo della resistenza (78) al cavo inferiore (79) nel modo seguente:
• Fate riferimento allo schema A. Tirate verso l'alto il supporto metallico sul cavo inferiore (79) poi, inserite l'estremità del cavo della resistenza (78) nella pinza del filo all'interno del supporto metallico, come illustrato nella figura.
• Fate riferimento allo schema B. Tirate con decisione il cavo della resistenza (78) verso l'alto e fatelo scorrere nella parte superiore del supporto metallico, come illustrato nella figura.
• Fate riferimento allo schema C. Aiutandovi con un paio di pinze, chiudete le linguette sulla parte superiore del supporto metallico le une contro le altre
Spingete i cavi (78, 79, 69, 68) nel telaio (65). Infilate in seguito la piantana (70) nel telaio principale (65).

Fate attenzione a non pizzicare i fili e i cavi. Assemblate la piantana con 4 bulloni (67), 4 rondelle piatte (38) e 4 rondelle ondulate (66).



FASE 4

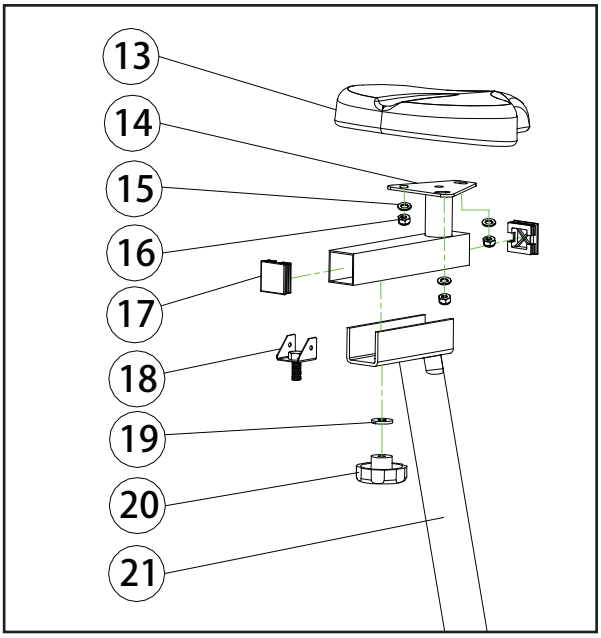
Fissate il manubrio (10) alla piantana (70) con il distanziale (12)e la rotella di regolazione del manubrio (11). Chiudete bene.
(NOTE: Fate attenzione a lasciare il cavo del cardiofrequenzimetro all'esterno.)



FASE 5

1. Fissate il supporto scorrevole (14) al supporto della sella (21) con la rotella per il posizionamento a/r della sella (20).

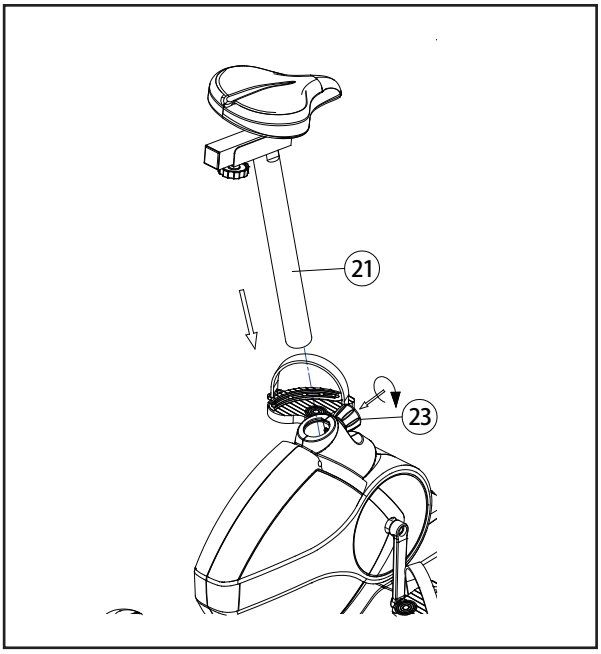
2. Fissate la sella (13) al supporto scorrevole (14).



FASE 6

Fissate il tubo della sella (21) al telaio principale (65), posizionatelo all'altezza desiderata e bloccatelo inserendo la rotella di regolazione d'altezza della sella (23).

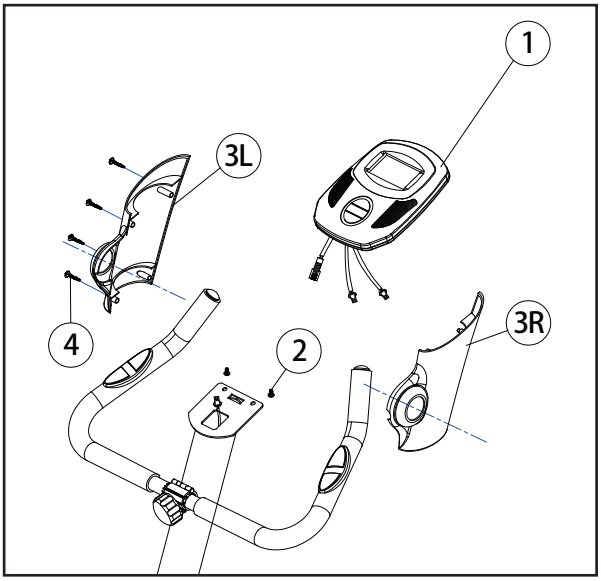
(Potrete regolare facilmente l'altezza della sella girando e tirando la rotella).
Attenzione che quando regolate il tubo della sella del telaio principale questo non superi la posizione più alta



FASE 7

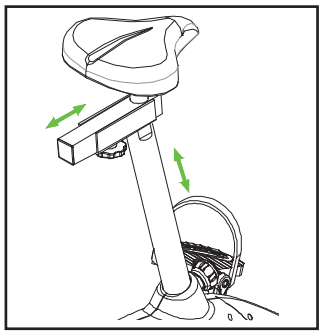
Fissate il porta console (3L&3R) al manubrio con 4 viti (4). Poi fissate la console (1) sul manubrio (70) con 4 viti.

La vostra bici da camera è ora pronta per essere utilizzata



MODALITÀ DI UTILIZZO

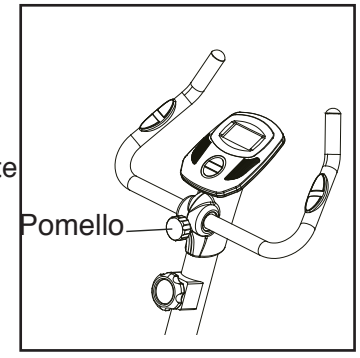
REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA E DELLA POSIZIONE LATERALE DEL SELLINO



Per un allenamento efficace, il sellino deve essere regolato all'altezza appropriata. Mentre si pedala, le ginocchia devono flettersi leggermente quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza o la posizione laterale del sellino, innanzi tutto allentare il pomello sul montante sottostante. Quindi tirare il pomello, alzare o abbassare il sellino secondo la posizione desiderata, quindi rilasciare il pomello. Spingere il sellino leggermente verso l'alto o verso il basso per far sì che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione sul montante. Quindi serrare il pomello.

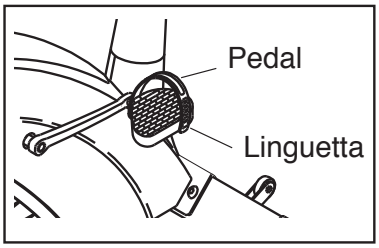
REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Per regolare il manubrio, innanzi tutto allentare la manopola di regolazione. Ruotare il manubrio in avanti o indietro fino alla posizione desiderata, quindi serrare nuovamente la manopola.



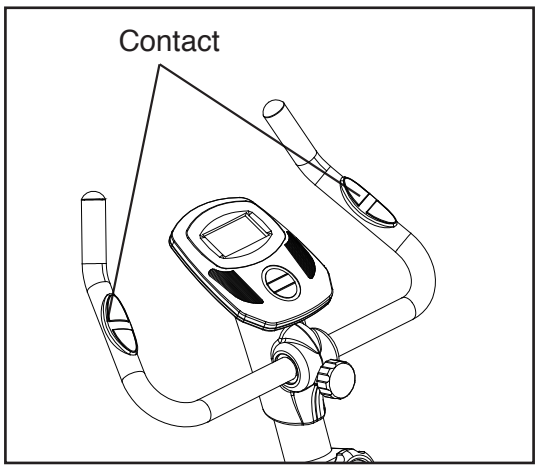
REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

Per regolare le cinghie dei pedali, innanzi tutto separare le estremità dalle linguette sui pedali. Regolare le cinghie come desiderato, quindi premere le estremità sulle linguette.



RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca. È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore palmare delle pulsazioni.



Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.

COME UTILIZZARE LA CONSOLE

La console di semplice utilizzazione, è dotata di 6 modalità di funzione che istantaneamente, durante l'esercizio, forniscono tutte le informazioni necessarie

Le modalità sono descritte qui di seguito:

SCAN (scansione): questa funzione mostra in maniera alternata ogni 4 secondi le 5 funzioni (tempo, velocità, distanza,calorie e distanza totale).

DISTANCE (distanza): questa funzione mostra la distanza percorsa pedalando durante l'allenamento in Kilometri.

SPEED (velocità): questa funzione mostra la velocità di pedalata in kilometri all'ora (Km/h).

TIME (tempo): questa funzione mostra il tempo di esercizio trascorso.

ODO (odometro): questa funzione mostra la distanza totale percorsa con l'ellittico da quando si è attivata la console inserendo le pile. (sostituendo le pile la distanza verrà azzerata).

CALORIES (calorie): questa funzione mostra il numero approssimativo di calorie bruciate durante l'allenamento.

PULSE (pulsazioni); questa funzione mostra le pulsazioni stimate quando si posizionano le mani sui sensori cardiaci.

COMMENT UTILISER LA CONSOLE

Assicurarsi che le pile siano correttamente inserite (2 Piles de type AA). Se sulla console è presente un sottile foglio di plastica trasparente protettivo, rimuoverlo primo dell'utilizzo.

1. Accendere la console
Per accendere la consolle, semplicemente iniziare a pedalare o premere un tasto.

2. Premere sui pulsanti a forma di freccia:
Premere sui pulsanti a forma di freccia per scegliere i dati che si preferisce vedere. Seguire il nome del valore nella parte superiore dello schermo
Essi sono indicate come di seguito :
SCAN, SPD, DIT, TIME, ODO, CAL e PULSE.

Si può ugualmente utilizzare la funzione SCAN (di default) per vedere automaticamente, in modo alternato, tutte le informazioni sullo schermo ogni 6 secondi.

Tenendo premuto il pulsante ENTER per più di 3 secondi, i valori si azzereranno.

3. Incominciare a pedalare e seguire i progressi sulla console:

Durante l'esercizio, la console mostrerà la modalità selezionata.

4. Una volta finito l'esercizio la console si spegnerà automaticamente

Se i pedali non vengono mossi per alcuni secondi, la console si mettera in pausa. Se i pedali i nessun pulsante non vengono mossi e premuti per alcuni minuti, la console si spegnerà automaticamente al fine di risparmiare le pile. Premere su questo pulsante finché il pulsante ODO compare; la console mostrerà la distanza totale percorsa.

5. Misurare la frequenza cardiaca se desiderato

Vedi COME MISURARE LA FREQUENZA CARDIACA pag. 10.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

⚠ AVVERTENZA

Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico.
Per ottenere risultati ottimali sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	💗
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	💗
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Per definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri elencati al di sopra dell'età definiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare al massimo i grassi e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

Bruciare i grassi — Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento il corpo utilizza i carboidrati per produrre energia. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati per produrre energia. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare al massimo i grassi, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

Allenamento aerobico — Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento — Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

Esercizi nella zona di allenamento — Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento (nel corso delle prime settimane del programma di allenamento, non tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

Recupero — Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera è possibile completare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Controllare e stringere regolarmente tutte le parti della ciclo camera.
Sostituire senza attendere tutte le eventuali parti usurate.
Per pulire la ciclo camera utilizzare un panno umido e un detergente delicato.

Importante: Per evitare di danneggiare la console evitare il contatto con liquidi e l'esposizione diretta ai raggi solari.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

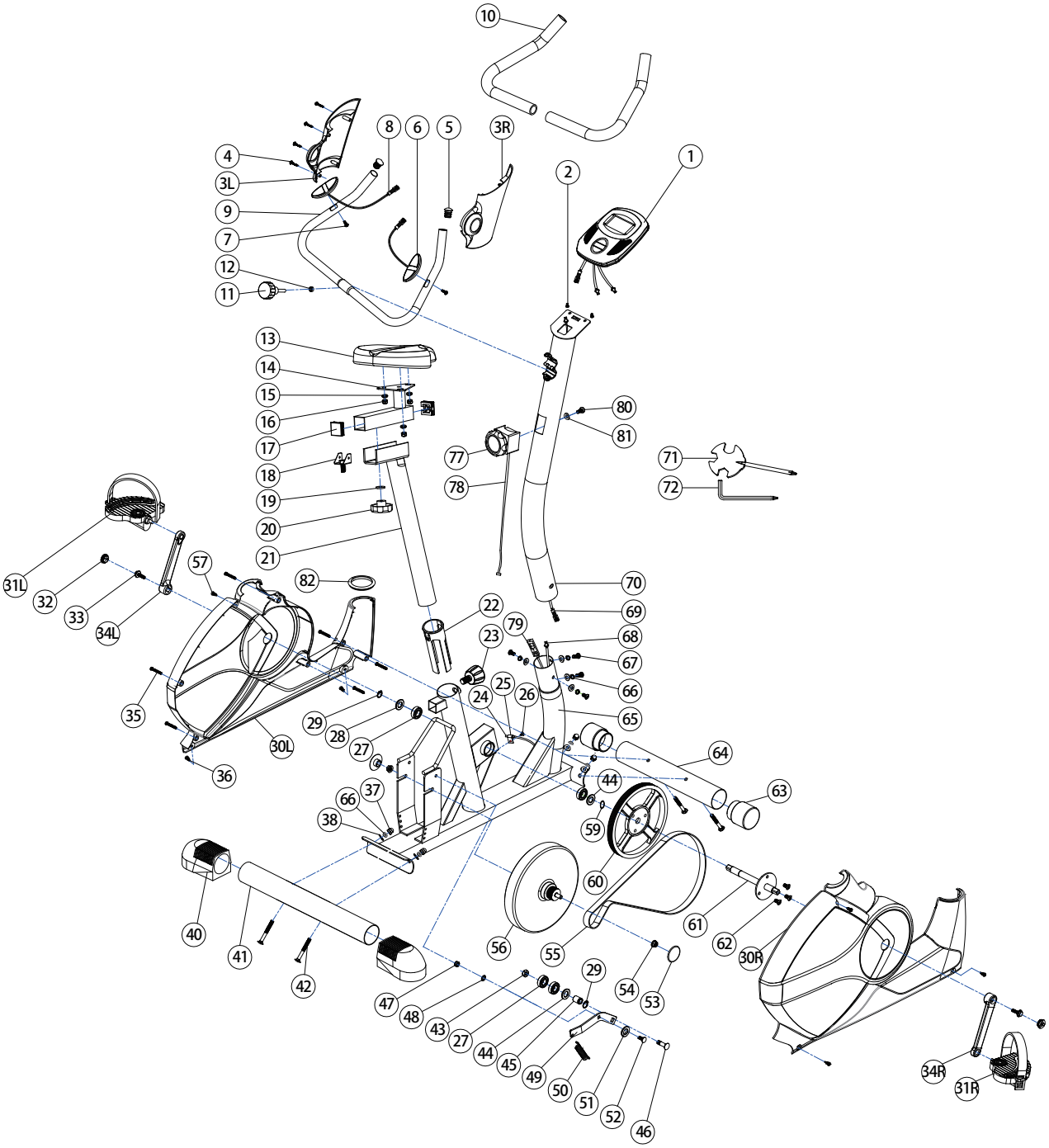
Se la luminosità delle console si affievolisce, le batterie devono essere sostituite.
La console necessita di 2 batterie da 1.5V tipo AA.
Per la sostituzione aprire il vano batterie sul retro della console, assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente e chiudere il vano batterie.

ELENCO DEI PEZZI — Modello n. PFIVEX51023.0

N°	Descrizione	Qta.
1	Console	1
2	Vite autofilettante M4*12	4
3	Carter della console	2
4	Vite autofilettante M4*15	4
5	Cap	2
6	Sensori cardiaci	2
7	Vite autofilettante M4*15	2
8	Cavo del cardiofrequenzimetro	2
9	Manubrio	1
10	Schiuma	2
11	Rotella del manubrio	1
12	Tubo	1
13	Sella	1
14	Tubo scorrevole	1
15	Rondella	3
16	Cap in nylon	3
17	Cap quadrato	2
18	Inserto metallico triangolare	1
19	Rondella	1
20	Rotella posizionamento a/r della sella	1
21	Tubo della sella	1
22	Collare del telaio	1
23	Rotella di regolazione dell'altezza della sella	1
24	Sensore della velocità	1
25	Supporto del sensore	1
26	Vite del supporto	1
27	Cuscinetto	4
28	Rondella	1
29	Pezzo a C	2
30	Carters	2
31	Pedale	2
32	Cap della pedivella	2
33	Vite esagonale	2
34	Pedivella	2
35	Vite autofilettante M4.5*25	6
36	Vite M5*15	4
37	Dado a flangia M8	4
38	Rondella ondulata Ø8* Ø21*1.5	4
40	Ghiera dello stabilizzatore posteriore	2

N°	Descrizione	Qta.
41	Stabilizzatore posteriore	1
42	Bullone di carrozzeria M8*75	4
43	Dado in nylon M10	1
44	Rondella	2
45	Tubo del cuscinetto	1
46	Bullone di carrozzeria M10*42	1
47	Dado in nylon M8	2
48	Rondella	1
49	Asse di tensione dei magneti	1
50	Molla	1
51	Rondella	1
52	Bullone di carrozzeria M8*20	1
53	Asse di protezione	2
54	Vite esagonale	2
55	Cinghia	1
56	Ruota d'inerzia	1
57	Vite M5*20	6
59	Rondella ondulata	1
60	Ruota della cinghia	1
61	Placca metallica rotonda	1
62	Vite a testa di fungo M8*15	3
63	Ghiera dello stabilizzatore anteriore	2
64	Stabilizzatore anteriore	1
65	Telaio principale	1
66	Spring pad Ø8	4
67	Bullone a testa Allen M8*20	4
68	Cavo base del cruscotto 550mm	1
69	Cavo superiore del cruscotto	1
70	Manubrio	1
71	Chiave	1
72	Chiave esagonale	1
77	Rotella di regolazione della tensione	1
78	Cavo superiore della regolazione della tensione	1
79	Cavo inferiore della regolazione della tensione	1
80	Vite	1
81	Rondella ondulata	1
82	Fascetta in plastica	1

ESPLOSO — Modello N. PFIVEX51023.0



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

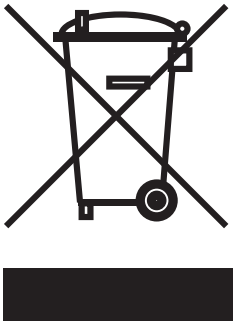
• modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale),

• nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale),

• numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.



SPECIFICHE

Dimensioni di apertura (L x l x h): 104 x 52 x 141 cm
Peso: 31 Kg

Imprimé en Chine © 2014 Icon Health & Fitness, Inc.